

Sous la direction de  
Charles Martin-Krumm  
et Cyril Tarquinio

# Psychologie positive

État des savoirs, champs d'application  
et perspectives

DUNOD

Maquette de couverture :  
Le Petit Atelier

Maquette intérieure :  
[www.atelier-du-livre.fr](http://www.atelier-du-livre.fr)  
(Caroline Joubert)

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2019

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff  
ISBN 978-2-10-079407-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Liste des auteurs

### Sous la direction de :

Charles MARTIN-KRUMM Professeur de psychologie à l'École de Psychologues Praticiens de Paris, professeur agrégé, président élu de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive.

Cyril TARQUINIO Professeur de psychologie à l'université de Lorraine (Metz), directeur du Centre Pierre Janet, responsable de l'équipe EPSPAM/APEMAC EA 4360.

### Avec la collaboration de :

Léa BRAGOLI-BARZAN Doctorante, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal (Canada).

John Tyler BINFET Professeur associé, Faculty of Education, University of British Columbia (Canada).

Gaël BRULÉ Chercheur à l'université de Neuchâtel (Suisse) et Rotterdam (Pays-Bas), Happiness Research Nexus et rédacteur en chef de la revue Sciences & Bonheur.

Nicolas BUREL PRAG-PhD à la Faculté des Sciences du Sport de Strasbourg, chercheur associé au Laboratoire Sport et Environnement Social (SENS, EA 3742), Université Grenoble Alpes - European Network for Positive Psychology (ENPP) - Country Representative.

Antonia CSILLIK Maître de conférences HDR de psychologie clinique à l'Université Paris Nanterre.

David DA FONSECA Professeur des Universités, praticien hospitalier, Institut de Neurosciences de la Timone, CNRS-Aix Marseille Université, Hôpital Salvator, Assistance Publique Hôpitaux de Marseille.

Marie-Hélène FERRER Chercheur, MD, PhD Psychologie, ergonome, Unité de neurophysiologie du stress de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA).

Gustave-Nicolas FISCHER Professeur honoraire de psychologie.

Elisabeth GRIMAUD Docteur en psychologie cognitive, Centre de Ressources pour la Cognition.

Jean HEUTTE Maître de conférences HDR en sciences de l'éducation et de la formation, Université de Lille, CIREL (EA 4354).

Alexandre JOST Fondateur de la Fabrique Spinoza.

Saphia LARABI Directrice de l'Observatoire Spinoza de la Fabrique Spinoza.

## *Psychologie positive*

Jacques LECOMTE	Docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association Française et Francophone de Psychologie Positive.
Annie PAQUET	Psychologue de l'Éducation nationale.
Yvan PAQUET	Maître de conférences HDR à l'Université de La Réunion.
Jean-Marie RAVEL	Médecin interne, D.E.S. de génétique médicale, Université de Lorraine.
Fabien ROYNARD	Ingénieur de recherche à l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA).
Damien TEISSIER	Maître de conférences au Laboratoire Sport et Environnement Social (SENS, EA 3742), Université Grenoble-Alpes.
Camille TARQUINIO	Doctorante en psychologie.
Pascale TARQUINIO	Psychologue.
Marion TROUSSELARD	Professeur de neurosciences et sciences cognitives, chef de l'unité de neurophysiologie du stress de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), chercheur associé APEMAC.
Robert J. VALLERAND	Chaire de Recherche du Canada sur les Processus Motivationnels et le Fonctionnement Optimal, professeur titulaire en psychologie sociale, directeur du Laboratoire de Recherche sur le Comportement Social, Département de Psychologie, Université du Québec à Montréal (Canada).

# Table des matières

<i>Introduction</i> .....	9
---------------------------	---

## **PARTIE 1 – LA PSYCHOLOGIE POSITIVE, UNE PSYCHOLOGIE INTÉGRATIVE**

<b>CHAPITRE 1 – PASSION ET BIEN-ÊTRE: UNE ANALYSE MULTIDIMENSIONNELLE DU FONCTIONNEMENT OPTIMAL EN SOCIÉTÉ</b> .....	19
Résumé du chapitre.....	21
Introduction.....	21
1. Le concept de passion.....	22
2. Le fonctionnement optimal en société.....	26
3. Passion et fonctionnement optimal en société.....	27
4. Passion et bien-être psychologique.....	28
5. Passion et santé physique.....	31
6. Passion et relations interpersonnelles.....	32
7. Passion et performance.....	33
8. Passion et contribution à la société.....	34
9. Passion et fonctionnement optimal en société: études intégratives.....	35
Conclusion.....	37
<b>CHAPITRE 2 – PSYCHOLOGIE POSITIVE, COGNITION ET NEUROSCIENCES</b> .....	43
Résumé du chapitre.....	45
Introduction.....	45
1. Neurosciences et motivation.....	46
2. Les bases neuronales de la pleine conscience.....	47
3. Neurosciences et empathie.....	49
4. Émergence du concept de réserve cognitive.....	50
Conclusion.....	54
<b>CHAPITRE 3 – AUTONOMIE ET CONTRÔLE: UNE NOTION IMPORTANTE ET COMPLEXE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE</b> .....	57
Résumé du chapitre.....	59
Introduction.....	59
1. Contrôle et autonomie: le rôle du contrôle personnel.....	60

2. Le rôle de l'environnement dans le partage du contrôle.....	66
Conclusion.....	68

## **PARTIE 2 – ÉCONOMIE ET SOCIOLOGIE DU BONHEUR**

<b>CHAPITRE 4 – LE MODÈLE DES 3I POUR APPRÉHENDER LE BONHEUR.....</b>	<b>73</b>
Résumé du chapitre.....	75
Introduction.....	75
1. Travailler sur le bonheur du point de vue de la sociologie.....	75
2. Un modèle pour appréhender le bonheur : le modèle des 3I.....	77
Conclusion.....	85
<b>CHAPITRE 5 – ÉCONOMIE ET PSYCHOLOGIE POSITIVE.....</b>	<b>87</b>
Résumé du chapitre.....	89
1. Indices d'une infusion croissante de la psychologie positive dans l'économie.....	90
2. L'économie du bonheur.....	93
3. Indicateurs de progrès socio-économique et bonheur.....	102
4. Bonheur et performance économique.....	104
<b>CHAPITRE 6 – LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL.....</b>	<b>111</b>
Résumé du chapitre.....	113
1. Le niveau personnel.....	113
2. Le niveau interpersonnel.....	117
3. Au niveau institutionnel.....	122
Conclusion.....	127

## **PARTIE 3 – ÉDUCATION ET PSYCHOLOGIE POSITIVE**

<b>CHAPITRE 7 – LA BIENVEILLANCE À L'ÉCOLE : ESSAI DE DÉFINITION ET EXEMPLES DE LA PERCEPTION DES ÉLÈVES.....</b>	<b>133</b>
Résumé du chapitre.....	135
Introduction.....	135
1. De la bienveillance à la gentillesse via l'altruisme : point de vue théorique.....	137
2. La bienveillance et la gentillesse à l'école : quelques éléments théoriques.....	140
3. La bienveillance et la gentillesse à l'école : la perspective des élèves.....	141
Conclusion et perspectives.....	148

<b>CHAPITRE 8 – L’AUTOTÉLISME-FLOW : UN DÉTERMINANT FONDAMENTAL DE LA PERSISTANCE À VOULOIR COMPRENDRE, APPRENDRE ET SE FORMER TOUT AU LONG DE LA VIE.....</b>	151
Résumé du chapitre.....	153
1. La théorie de l’autotélisme: l’une des théories majeures de la psychologie scientifique contemporaine .....	154
2. Les premières modélisations du flow .....	155
3. Apport de la théorie de l’autotélisme-flow à la recherche empirique dans le champ de l’éducation et de la formation .....	159

## PARTIE 4 – SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE

<b>CHAPITRE 9 – PROMOUVOIR L’ACTIVITÉ PHYSIQUE À DES FINS DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE .....</b>	179
Introduction.....	181
1. État des lieux théorique.....	182
2. Illustrations développées.....	190
3. Perspectives .....	196
Conclusion.....	198

<b>CHAPITRE 10 – COMMENT DONNER LE MEILLEUR DE SOI À L’ÉCOLE ? RÔLE DES THÉORIES IMPLICITES .....</b>	203
Résumé du chapitre.....	205
Introduction.....	205
1. Théories implicites de l’intelligence.....	206
2. Origine des théories implicites de l’intelligence.....	209
3. Peut-on modifier les théories implicites de l’intelligence ?.....	210
4. Théories implicites et stéréotypes.....	213
Conclusion.....	213

<b>CHAPITRE 11 – LES ÉMOTIONS POSITIVES. RECHERCHES CONTEMPORAINES ET PERSPECTIVES ACTUELLES.....</b>	217
Résumé du chapitre.....	219
Introduction.....	219
1. Le cadre organisateur de la théorie Étendre et développer.....	222
2. Applications au domaine professionnel.....	226

<b>CHAPITRE 12 – PLEINE CONSCIENCE : UN FACTEUR D’ADAPTATION AU STRESS DES ÉTUDIANTS ?</b> .....	237
Résumé du chapitre.....	239
Introduction.....	239
1. Le stress .....	240
2. La perception de l’environnement sous stress .....	243
3. Les conséquences cliniques du stress chronique.....	245
4. La pleine conscience, une ressource adaptative face au stress .....	246
5. Études .....	249
<b>CHAPITRE 13 – DES RESSOURCES PSYCHOLOGIQUES AUX INTERVENTIONS EN PSYCHOLOGIE POSITIVE</b> .....	259
Résumé du chapitre.....	261
1. Les ressources psychologiques.....	261
2. Comment cultiver les ressources psychologiques et le bien-être : les interventions en psychologie positive.....	266
3. Spécificités et apports cliniques de la psychothérapie positive.....	271
<b>CHAPITRE 14 – SPIRITUALITÉ, RELIGION ET SANTÉ</b> .....	277
Résumé du chapitre.....	279
Introduction.....	279
1. Spiritualité et religion : ouverture conceptuelle.....	281
2. Spiritualité, religion et santé.....	283
Conclusion.....	291
<i>Conclusion générale</i> .....	293
<i>Index des notions</i> .....	299





# **Introduction**



Cet ouvrage s'inscrit dans la lignée des nombreuses publications et travaux de plus en plus nombreux qui existent en France dans le champ de la psychologie positive (Lecomte, 2009 ; Martin-Krumm et Tarquinio, 2011 ; Martin-Krumm, 2018). Cette approche s'est même fait une spécialité dans certains domaines comme le travail, l'éducation ou encore la santé (Martin-Krumm, Tarquinio et Shaar, 2013 ; Martin-Krumm et Boniwell, 2015 ; Shankland *et al.*, 2018 ; Hirsch et Chang, 2019). La psychologie positive a d'ailleurs réalisé ce que la psychologie conventionnelle n'est plus capable de faire depuis bien longtemps : réenchanter le monde, susciter intérêt, curiosité et espoir au-delà de ses frontières disciplinaires. En effet, même si on peut critiquer cette discipline (et c'est même conseillé), lorsque l'on parle de bonheur, d'espoir, de bien-être ou de forces, que l'on soit chef d'entreprise, cadre, entraîneur, médecin, malade, simple citoyen ou chercheur, cela nous interpelle tous autant que nous sommes. De quoi s'agit-il ? Comment cela fonctionne-t-il ? Comment rendre possible cette promesse d'un homme meilleur voire d'un monde meilleur ? Beau projet non ? En outre la psychologie positive a su fédérer bien au-delà de la psychologie. Les sciences de gestion, les ressources humaines, l'activité physique ou la santé se sont depuis longtemps emparés de certains des concepts les plus prometteurs de la discipline comme ceux de l'optimisme, de la passion ou de l'espoir. Et si cette approche fait d'ailleurs l'objet d'une forte médiatisation faisant passer la psychologie positive pour la science du bonheur (ce qu'elle n'est pas vraiment) sans doute faut-il s'en réjouir et ne pas juste la critiquer, mais se demander quelles sont les vraies raisons d'un tel succès. La psychologie positive, nouveau remède miracle face à la vie moderne qui s'accélère ? Pourquoi pas ? Peut-être nos contemporains ne s'y trompent-ils pas et peut-être faut-il remercier ces « professeurs de bonheur » qui travaillent à la vulgarisation de notre discipline. Ils aident (plus que la psychologie ne l'a jamais fait) beaucoup d'entre nous à aller mieux, en tout cas ils tentent de le faire... Ne traversons-nous pas une drôle d'époque ? D'un côté de la chaîne sociale certains meurent de trop travailler, trop vite, trop longtemps, trop dur et alors que d'autres meurent de ne pas avoir assez de travail, ou en tout cas en souffrent. En ce siècle déjà bien avancé nous remontons désespérément une pente qui s'éboule sous nos pieds vers un futur qui nous empêche de goûter au présent et si nous arrêtons une seconde de courir – notre terre est de tomber... dans le chômage, la pauvreté, l'oubli, la désocialisation ou le vide (Rosa, 2010<sup>1</sup>). Voilà un constat sur la modernité bien peu réjouissant. Il n'est pas étonnant alors que la psychologie positive ait rencontré un si vif succès car voilà une discipline qui donne de l'espoir à la contemporanéité. La bonté, la bienveillance, l'instant présent, la joie, la spiritualité, le bonheur, l'amour... du bonheur en fait. Que demander de plus ? Laissons notre discipline servir l'humanité et l'alimenter de conceptions certes parfois à l'eau de rose, mais au fond, si le travail est bien fait, nos « professeurs de bonheur » font plus de bien que de mal. Il vaut mieux prendre chaque matin sa dose de psychologie positive, plutôt que sa dose de cocaïne, d'héroïne, d'antidépresseurs ou d'alcool... la première n'est pas toxique, même en overdose.

---

1. Rosa, H. (2010). *Accélération. Une critique sociale du temps*. Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique ».

La psychologie positive livre donc des clés pour profiter du moment présent, développer l'estime de soi, la gratitude et l'altruisme... La psychologie positive nous incite aussi à devenir plus optimiste. Et pour cause : les optimistes gèrent mieux les obstacles, ont une meilleure estime de soi... La psychologie positive a surtout investi le champ du développement personnel. Les psychologues positifs préviennent : être heureux nécessite des efforts et de la persévérance. Et rien n'est jamais acquis. Les risques ? Sombrier dans la dictature du bonheur. Culpabiliser si on n'arrive pas à être heureux. On est en droit de se demander pourquoi le monde du travail, miroir de la société s'est emparé si vite de la psychologie positive et pourquoi les faiseurs de rêves (formateurs et autres consultants ou gourous du bien-être) ont trouvé dans les entreprises modernes un terrain d'application *a priori* rêvé pour monnayer cette approche. Comment en quelques années sommes-nous passés d'une idéologie de la souffrance au travail à une idéologie du bien-être au travail ? À vrai dire les deux questions sont, selon nous, intimement liées. L'avènement d'approches comme la psychologie positive a permis aux entreprises un changement de paradigme. Les tentatives par le passé furent nombreuses. Bien avant la législation sur les risques psychosociaux (RPS), les sophrologues et autres sorciers des temps modernes avaient bien tenté d'infléchir la tendance qui faisait qu'en France notamment le travail était associé à la souffrance psychologique. La préoccupation imposée pour la prise en charge des RPS et le succès phénoménal dans la société de la psychologie positive et de ses corollaires ont permis de repenser les choses en des termes nouveaux. On ne parle plus de souffrance au travail au risque d'être considéré comme *has been*, mais de « santé au travail », voire de « bien-être au travail ». Le renversement est total. Une bascule semble pouvoir s'opérer, des RPS (risques psychosociaux) vers les RPS (ressources psychosociales) à l'instar des propositions de Clot (2015<sup>1</sup>). Le monde du travail aurait-il à ce point changé ? Les entreprises auraient-elles tiré les leçons du passé ? Ou sommes-nous confrontés à une lecture nouvelle idéologique<sup>2</sup>, susceptible d'escamoter ce qu'est la réalité d'un salarié aujourd'hui ? Voilà au fond une bien curieuse pratique pour les entreprises, qui se sentent investies d'une mission à laquelle elles avaient pourtant renoncé : la santé des salariés. Cette préoccupation n'est pas nouvelle et fut contingente au développement de l'ère industrielle. Par exemple pour fixer les populations immigrées en provenance d'Italie ou de Pologne, les maîtres des forges de Lorraine leur proposaient non seulement le logement, les loisirs et l'éducation gratuits, mais aussi une prise en charge de leur santé et de celle de leur famille. Il s'agissait de fixer les populations et pour cela de les asservir à un système paternaliste, où les patrons étaient non seulement les maîtres de leur

---

1. Clot, Y. (2015). *Le Travail à cœur*. Paris : La Découverte, « Poche ».

2. Le discours idéologique est à l'opposé d'un discours scientifique en ce sens qu'ils ont des finalités diamétralement opposées. Un discours scientifique se propose de clarifier la réalité observée, donc de la décrire et de l'expliquer. Il s'adresse à notre intelligence. Un discours idéologique ne cherche qu'à nous amener à adhérer à la solution proposée. L'idéologie nous oriente donc dans l'action en nous proposant une direction à suivre. Le discours idéologique est d'autant plus puissant qu'il s'inspire de valeurs auxquelles une partie ou l'ensemble de la population est attachée.

travail mais aussi celui ce leur part la plus intime : leur santé. C'est à nouveau le cas aujourd'hui, en des proportions moindres certes, mais la question mérite d'être posée.

D'une certaine manière on peut se demander si on ne « surfe » pas sur une vague de plus en plus hygiéniste où il s'agit de tout contrôler pour préserver le « capital santé ». Eh bien oui, la santé est devenue le nouveau « capital » des entreprises sur lequel elle compte bien miser. Au diable les compétences, il faut des salariés en bonne santé, forts physiquement et mentalement, un peu comme le recommandait Hébert en son temps selon sa maxime « être fort pour être utile, être fort pour se sauver soi-même ou porter secours à son prochain<sup>1</sup> » (1911). Il fallait alors *renforcer* les hommes pour en faire des soldats vaillants. Maintenant il faut en faire des hommes résistants, les plus résistants possible pour supporter les contraintes de plus en plus fortes qui leur sont imposées, en faire des hommes les plus productifs possible, mais des hommes qui tiennent le « coup », pour le pas dire qui tiennent malgré « les coups ». Le problème est qu'en agitant l'épouvantail de la santé au travail, on ne pose plus la question des conditions de travail. Tout se passe comme si la capacité de résistance des personnes était devenue la variable d'ajustement, tant pis pour ceux qui restent sur le « carreau ». Cela relève de « leur propre responsabilité », « à eux de gérer et de faire face » ou tout simplement de traverser la rue... On donne les armures et les armes pour aller se battre. On entraîne les salariés pour qu'ils soient les meilleurs soldats possibles dans cette lutte impitoyable que sont les nouvelles guerres économiques. Mais personne ne s'interroge, voire n'ose interroger la pertinence même de la guerre et le sens qu'elle peut avoir. Il est des questions qu'on ne pose plus...

Coup de chance donc, les planètes sont alignées pour que cela fonctionne à merveille. Tout est fait dans notre société pour la santé. On mange, on bouge, on médite, on court, on prie, on fait l'amour, non pas parce que c'est bien et « jouissif », mais parce que c'est bon pour la santé. Même la table est devenue la nouvelle officine en vogue. Nous mangeons pour ne pas tomber malade ou pour préserver notre capital devenu le plus cher : notre santé. Les aliments sont d'ailleurs devenus les nouveaux médicaments du siècle. Plus de place pour le plaisir, la jouissance et les excès. Tout est compté, le nombre de nos pas quotidiens, nos battements cardiaques, nos heures de sommeil, notre niveau de stress, notre poids, le taux de graisse et de muscles, les calories ingérées, le nombre de fois où nous faisons l'amour... tout est passé dans la moulinette de la e-santé personnelle. Tout cela est si bien intégré dans nos cerveaux de mieux en mieux formatés que nous nous soumettons nous-même à une observation journalière des plus intrusive, qui, si elle était venue de l'extérieur, aurait été rejetée et aurait provoqué une immense indignation au nom du respect de notre liberté et de l'accès à nos données personnelles et, plus encore lorsqu'il s'agit de santé, intimes. Nos téléphones et autres tablettes sont devenus de nouvelles prothèses d'une conscience moderne externalisée que l'intelligence artificielle améliore chaque jour pour notre bien. Une exo-conscience à laquelle nous sommes, disons-le, de plus en plus asservis.

---

1. Hébert, G. (1911). *Le Code de la force. La force physique, ses éléments constitutifs et sa mesure pratique*. Paris : L. Laveur.

La meilleure aliénation, la meilleure soumission, est celle librement consentie. L'aliénation de soi par soi est quand même ce qui fonctionne le mieux. La pire des soumissions en fait... L'engouement pour la pleine conscience procède de ce nouvel engouement et c'est à n'en pas douter ce qui contribue aussi à son succès. Plus de Dieu ou d'idéologie pour guider nos vies dans nos sociétés occidentales, c'est la santé et sa préservation qui sont le nouveau *credo* à la mode. Les entreprises n'y sont bien entendu pour rien, mais elles ont su profiter de l'opportunité pour se mettre en phase avec des revendications bien plus faciles à satisfaire. Au fond, être pour la santé, c'est comme être contre l'injustice, cela a pour effet de fédérer le plus grand nombre et de faire consensus. Pour autant, n'y a-t-il pas derrière de telles approches des relents idéologiques à peine dissimulés. Ces approches, y compris pour la pleine conscience, consistent d'abord à se préoccuper de soi avant tout. C'est d'une santé pour soi-même qu'il est question. Il n'y a pas derrière ces approches d'ambition ou de projet sociétal. Il s'agit en fait de donner les outils à chacun pour être autonome et gérer son rapport au monde et, dans ce monde, son rapport au travail dans une perspective foncièrement individuelle. Au fond on pourrait même penser que cette question du bien-être à tout prix est l'apogée du capitalisme et de l'individualisme. C'est un bien-être par soi et pour soi. Il s'agit même de transformer les salariés en mini-entrepreneurs devenus responsables de ce qu'ils sont, de ce qu'ils font, de ce qui leur arrive.

En même temps on ne peut que comprendre l'engagement des salariés dans cette nouvelle idéologie de la préservation de la santé. Chacun sait qu'il ne peut compter que sur lui-même. Fini les collectifs de travail, fini les collègues bienveillants, fini les hiérarchiques impliqués dans le travail des salariés. Nous sommes seuls pour faire face à ce que nous impose la vie sans possibilité de prendre appui sur qui que ce soit. Alors la santé est un capital dont on ne peut se passer. Tenir le coup dans des environnements professionnels de plus en plus contraignants est devenu le nouveau défi à relever.

Au regard des nouveaux questionnements qui traversent la psychologie positive nous avons souhaité faire un état des lieux de l'évolution de cette discipline, qui s'installe de plus en plus non seulement dans le paysage scientifique de la psychologie, mais aussi dans la vie de nos concitoyens. La psychologie positive, contrairement à ce qu'on pourrait en dire, est une discipline ouverte, ni exclusivement psychologique, ni totalement positive, et c'est sans doute là sa curiosité.

Les contributions structurées autour de quatre parties attestent cette ouverture. Tout d'abord une partie intégrative, celle de Robert Vallerand, récent récipiendaire du prestigieux prix William James. Il y propose les développements récents de la théorie qu'il a formulée, le Modèle dualiste de la passion et ses connexions dans les champs de la santé, de l'organisation ou de l'éducation. Suivent celle d'Élisabeth Grimaud, qui apporte un éclairage issu des neurosciences sur les mécanismes potentiellement impliqués lorsqu'il est question de motivation, d'empathie ou de réserve cognitive, et celle d'Yvan Paquet sur le concept de contrôle et son implication dans les domaines de vie.

Dans une deuxième partie, « Économie et sociologie du bonheur », Gaël Brûlé propose un éclairage particulier du concept de bonheur. Alexandre Jost et Saphia Larabi vont pour leur part

proposer un éclairage sous l'angle de l'économie, contexte qui sera sous-jacent également à la contribution de Jacques Lecomte dans le contexte de l'entreprise.

Dans une troisième partie dédiée à l'éducation, Yvan et Annie Paquet ainsi que John Binfet développent la thématique de la bienveillance et ses implications. Jean Heutte présente une thématique prometteuse dans le champ de l'éducation, celle du *flow*.

Dans une quatrième partie dédiée à la santé et à la qualité de vie, l'activité physique sera abordée par Damien Tessier. David Da Fonseca, professeur de médecine à l'hôpital Salvator de Marseille, quant à lui, développe l'implication des théories implicites de l'intelligence dans les champs de la santé et de l'éducation. Nicolas Burel développe pour sa part une approche permettant d'explorer les émotions ressenties par les enseignants dans l'exercice de leur métier. La psychologie positive n'est pas concernée que par une approche exclusivement psychologique, comme elle n'est pas non plus concernée que par le « positif » qui pourrait laisser croire que la souffrance et la prise en charge lui sont inconnues. C'est le sens des contributions de Marion Trousselard, médecin, et de ses collaborateurs qui vont explorer les liens entre *mindfulness* (pleine conscience) et stress dans une population d'étudiants. Antonia Csillik se propose d'aborder la notion de prise en charge sous l'angle des ressources psychologiques. Toujours en lien avec la santé, le chapitre de Cyril Tarquinio et de son équipe porte sur la problématique très en vogue de la spiritualité. On pensait que le modernisme ferait la peau aux religions et à l'irrationalité. Il n'en est rien. Nos contemporains sont de plus en plus interpellés par la question du sens de la vie, de leur place dans le monde. La quête d'un équilibre de vie, le désir d'être en phase avec soi-même est de plus en plus revendiquée et recherchée dans une démarche spirituelle. Ce chapitre envisage le lien entre la santé et la spiritualité et montre combien une telle dynamique doit nous intéresser, et nous aider à nous préserver, ou tout simplement à aller bien.

Au final, bien évidemment une place est accordée au champ de la psychologie mais différents autres champs sont couverts de par leur contribution potentielle au fonctionnement optimal et à l'épanouissement des personnes.

Comment est-il possible que des thématiques aussi diverses dans des champs si éclatés puissent s'agréger sous le chapeau de la psychologie positive, qui, si elle se veut intégratrice, risque néanmoins de présenter une image inconsistante au profit d'une seule pseudo-approche du bonheur ? Elle est loin d'être une solution miracle à tous les maux, dans la société, en économie, en éducation ou autre. Aussi le professeur Cyril Tarquinio apporte-t-il une contribution épistémologique spécifique au champ de la santé, démontrant que si des approches novatrices sont nécessaires en matière de prise en charge, il convient de ne pas non plus céder aux sirènes d'une idéologie qui pourrait sembler dominante.

Cet ouvrage ne se veut pas purement orienté dans le champ de la psychologie comme l'est la revue *Journal of Positive Psychology*, mais plutôt intégrateur à l'instar du *Journal of Happiness Studies*, deux revues de rang A pouvant attester la valeur scientifique des travaux qui y sont présentés. Autrement dit, s'il convient de prendre du recul quant aux aspects prometteurs qu'il est possible d'envisager au moyen d'une approche orientée psychologie positive, il convient

également de garder à l'esprit que les travaux qui en sont issus sont scientifiquement éprouvés, tant dans les processus qui sont identifiés que dans les pratiques dont l'efficacité est évaluée. Ces éléments sont destinés à vous permettre de vous faire votre propre opinion quant aux domaines couverts par la psychologie positive, indépendamment de tout débat passionné, psychologie certes, mais aussi par sociologie, la philosophie, l'éducation, la médecine, les neurosciences, et l'économie dans les champs de la qualité de vie mais aussi de la prise en charge. Bonne lecture!

## Références bibliographiques

- Clot, Y. (2015). *Le travail à cœur*. Paris: La Découverte.
- Gable, S. et Haidt, J. (2011). Qu'est-ce que la psychologie positive (et pourquoi)? In C. Martin-Krumm et C. Tarquinio, *Traité de Psychologie Positive: fondements théoriques et implications pratiques* (p. 30-40). Bruxelles: De Boeck.
- Hébert, G. (1911). *Le Code de la force. La force physique, ses éléments constitutifs et sa mesure pratique*. Paris: L. Laveur.
- Hirsch, J.K. et Chang, E.C. (2019). *A positive psychological approach to suicide: Theory, research, and prevention*. New York: Springer.
- Lyubomirsky, S. (2011). *Comment être heureux et le rester*. Paris: Marabout.
- Martin-Krumm, C. (2018). *Découvrir la psychologie positive*. Paris: InterEditions.
- Martin-Krumm, C. et Boniwell, I. (2015). *Pour des adolescents motivés, les apports de la psychologie positive*. Paris: Odile Jacob.
- Martin-Krumm, C. et Tarquinio, C. (2011). *Traité de psychologie positive: fondements théoriques et implications pratiques*. Bruxelles: De Boeck.
- Martin-Krumm, C., Tarquinio, C. et Salvas-Shaar, M.J. (2013). *Psychologie positive en environnement professionnel*. Bruxelles: De Boeck.
- Rosa, H. (2010) *Accélération. Une critique sociale du temps*. Paris: La Découverte.
- Shankland, R., Durand, J.P., Paucsik, M., Kotsou, I. et André, C. (2018). *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive: programme CARE*. Paris: Dunod.



# **Partie 1**

**La psychologie positive,  
une psychologie intégrative**



# Chapitre 1

## Passion et bien-être : une analyse multidimensionnelle du fonctionnement optimal en société<sup>1</sup>

---

1. Par Robert J. Vallerand et Léa Bragoli-Barzan.



# Sommaire

1. Le concept de passion .....	22
2. Le fonctionnement optimal en société.....	26
3. Passion et fonctionnement optimal en société .....	27
4. Passion et bien-être psychologique.....	28
5. Passion et santé physique .....	31
6. Passion et relations interpersonnelles .....	32
7. Passion et performance.....	33
8. Passion et contribution à la société .....	34
9. Passion et fonctionnement optimal en société : études intégratives.....	35

## Résumé du chapitre

Qu'est-ce que le bonheur? Quels sont les facteurs qui peuvent contribuer à atteindre un tel état? Selon la psychologie positive, il existe deux perspectives du bien-être, soit les perspectives hédonique (expérience d'états affectifs plaisants) et eudémonique (réalisation de son plein potentiel; voir Ryan et Deci, 2001; Waterman, 1993). S'inscrivant davantage dans une perspective eudémonique, nos recherches ont démontré que s'engager dans des activités passionnantes représentait une façon d'atteindre un dépassement de soi et un fonctionnement optimal caractérisant le bien-être. Toutefois, nos travaux soulignent l'importance de la passion harmonieuse dans la contribution au fonctionnement optimal. En effet, la passion doit coexister en harmonie avec les autres éléments de la personne. Quant à une passion obsessionnelle, celle-ci peut même diminuer le bien-être de la personne. L'objectif de ce chapitre est de résumer notre position quant au rôle de la passion dans le fonctionnement optimal de la personne. Le concept de passion ainsi que le Modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2015) seront d'abord présentés, suivis du Fonctionnement optimal en société (Vallerand, 2013). De plus, diverses recherches démontrant le rôle adaptatif de la passion harmonieuse et celui moins adaptatif de la passion obsessionnelle dans l'atteinte du Fonctionnement optimal en société seront résumées. Une conclusion viendra clore le chapitre.

*Mots-clés*: passion harmonieuse, passion obsessionnelle, fonctionnement optimal, société, bonheur.

## Introduction

La psychologie positive est généralement définie comme « L'étude scientifique (et l'application scientifiquement guidée) des facteurs et processus qui amènent les individus et organisations à se développer et à atteindre leur plein potentiel » (*International Positive Psychology Association*; l'ajout entre parenthèses est le nôtre). Cette définition comprend au moins deux éléments importants. Le premier se réfère à la notion de bien-être et de fonctionnement à un niveau tellement élevé qu'un plein potentiel est atteint. Au cours des dernières années, les recherches sur la psychologie positive ont conduit à une explosion des recherches sur le bien-être. En général, deux positions fondamentales émergent de ces travaux, soit les perspectives hédonique et eudémonique. Alors que la première met l'accent sur l'expérience d'états affectifs plaisants, la seconde souligne la réalisation de son plein potentiel (voir Ryan et Deci, 2001; Waterman, 1993). Bien que la définition de la psychologie positive s'inscrive davantage dans un courant eudémonique, comme nous le verrons, l'approche hédonique peut très souvent contribuer au bien-être eudémonique (Vallerand, 2016).

La seconde partie de la définition de la psychologie positive fait référence aux déterminants du bien-être. Au fil des ans, plusieurs auteurs et même des *leaders* de différentes strates de

notre société ont vu la passion comme un concept clé dans l'atteinte du bien-être. Le joueur de hockey Sydney Crosby disait ceci : « J'ai toujours eu une passion pour le hockey... C'est ça la clé... Il faut aimer ce que l'on fait. » Et le chanteur John Bon Jovi : « Rien n'est plus important que la passion. Peu importe ce que vous faites dans la vie, soyez passionné. » Au cours des quinze dernières années, nos propres travaux ont confirmé en bonne partie les dires de ces deux géants de leur discipline respective. En effet, s'engager dans des activités passionnantes représente une façon d'atteindre un dépassement de soi et un fonctionnement optimal caractérisant le bien-être. Toutefois, nos travaux apportent une nuance importante. Pour contribuer pleinement au fonctionnement optimal, cette passion doit coexister en harmonie avec les autres éléments de la personne. Au contraire une passion qui serait obsessionnelle pourrait même amoindrir son bien-être.

Nous commencerons par une présentation du concept de passion et du Modèle dualiste de la passion (Vallerand, 2015) qui représente la théorie prédominante sur le sujet. Par la suite, nous élaborerons notre position sur le Fonctionnement optimal en société (Vallerand, 2013). Viendra ensuite une présentation de recherches empiriques soutenant notre perspective sur le rôle de la passion dans l'atteinte des différents éléments du Fonctionnement optimal en société.

## 1. Le concept de passion

Trois perspectives distinctes semblent avoir découlé des courants philosophiques d'autrefois (voir Vallerand, 2015). La première dépeint l'individu passionné comme un être ayant perdu la raison et impuissant face à sa passion. En effet, la raison serait à privilégier puisqu'elle rapprocherait l'individu du monde divin (Platon, 429-347 A.C.) et serait à l'origine de pensées acceptables (Spinoza, 1632-1677). Quant à la passion, elle serait à éviter, car elle contrôlerait les gens tout en les rendant « souffrants » et esclaves (du latin *passio*, souffrance). La deuxième perspective adopte un angle plus positif dans sa définition de la passion. Cette dernière permettrait de refléter les qualités des êtres humains et serait positive dans la mesure où elle serait contrôlée par la raison (Descartes, 1596-1650). De plus, Rousseau (1712-1778) souligne que la passion peut mener, dans une certaine mesure, au savoir et à la vérité, alors qu'Hegel (1770-1831) met l'accent sur le caractère essentiel de la passion dans l'atteinte de hauts niveaux d'accomplissement.

Enfin, on notera qu'au début du xx<sup>e</sup> siècle, une troisième perspective peu connue avait été formulée. À la jonction de la philosophie et de la psychologie, Ribot (1907) et Joussain (1928) avaient postulé que certaines passions étaient positives alors que d'autres étaient négatives, tout dépendant de leur action et de leur objectif. Toutefois, ils n'avaient réalisé aucune recherche empirique sur leurs propos. Par la suite, très peu de psychologues ont étudié la passion, et ce concept fut négligé pendant près d'un demi-siècle. Par la suite, certaines recherches ont porté sur l'étude de l'amour (par exemple, Hatfield et Walster, 1978), mais aucune ne traitait de la passion envers une activité. D'autres auteurs ont émis l'hypothèse, sans la vérifier empiriquement, que

la passion était une émotion (Frijda, 1986). Ce n'est qu'en 2003 que l'article de Vallerand et coll. allait lancer les recherches sur le sujet tout en proposant une théorie et une méthodologie permettant d'étudier le concept.

## 1.1 Le modèle dualiste de la passion

Le modèle dualiste de la passion permet de comprendre la dualité inhérente au concept de passion selon une perspective psychologique. La passion est alors définie comme une forte inclination envers une activité qu'un individu aime, valorise et dans laquelle il investit du temps et de l'énergie régulièrement (Vallerand *et al.*, 2003; Vallerand, 2008, 2010, 2015). Occupant alors une place de choix au sein de l'identité de l'individu, cette activité en vient à le définir en tant que personne. Par exemple, une personne passionnée d'écriture ou de musique, ne se limitera pas à dire qu'elle aime l'écriture ou qu'elle aime la musique, mais elle s'identifiera en tant qu'« écrivain » ou en tant que « musicienne ».

En accord avec une perspective organismique de la motivation (par exemple, Ryan et Deci, 2017; White, 1959), le Modèle dualiste propose que les gens s'engagent dans diverses activités afin de satisfaire leurs besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie, de compétence et d'affiliation, afin de se développer personnellement. Graduellement, ils en viennent à préférer certaines activités, lesquelles deviennent des activités passionnantes parce qu'elles s'arriment particulièrement bien avec leur image d'eux-mêmes et sont perçues comme étant importantes et agréables. Par ailleurs, les gens intériorisent ces activités dans le soi et l'identité (Aron, Aron et Smolan, 1992; Csikszentmihalyi, Rathunde et Whalen, 1993) de manière autonome ou contrôlée (Deci, Eghrari, Patrick et Leone, 1994; Sheldon 2002; Vallerand, 1997). Ce type d'intériorisation détermine par la suite le type de passion développé (passion harmonieuse ou obsessive).

La passion harmonieuse (PH) se développe par l'entremise d'une intériorisation autonome de l'activité dans l'identité et le soi de l'individu. Cette forme d'intériorisation découle des tendances intrinsèques du soi (Deci et Ryan, 2000; Ryan et Deci, 2003) et résulte en une force motivationnelle qui permet à l'individu de choisir librement d'accepter l'activité comme importante, sans aucune contingence. L'individu choisit donc de s'engager dans son activité passionnante de manière complètement volontaire, parce que celle-ci est valorisée et congruente avec son identité. Par conséquent, l'activité passionnante confère à l'individu une complémentarité harmonieuse avec ses autres sphères de vie. De plus, l'activité occupe une place significative, mais non démesurée dans l'identité, ce qui assure au soi authentique (Deci et Ryan, 2000) le premier plan. L'individu est alors en mesure de s'investir pleinement dans son activité passionnante, de demeurer en contrôle et de vivre des conséquences positives pendant (par exemple, concentration, *flow*, affect positif) et après (par exemple, satisfaction, émotions positives) l'engagement dans son activité. Finalement, la PH se caractérise par une flexibilité dans sa forme d'engagement. En effet, si un individu est empêché de prendre part à son activité, il est en mesure de

s'y adapter, en mobilisant adéquatement son attention et son énergie vers la tâche ou l'activité du moment. Il demeure alors en contrôle de son activité passionnante, sans ruminer ou être frustré de ne pouvoir la pratiquer. Par exemple, un danseur passionné contraint à choisir entre consacrer sa soirée à répéter une importante chorégraphie en vue d'une compétition ou à une rencontre importante avec des amis serait en mesure de choisir librement la meilleure décision selon la situation. En d'autres mots, il serait en mesure de faire preuve de flexibilité dans ses décisions, ce qui se veut très adaptatif pour un individu (Vallerand, 2015). Si un spectacle ou une compétition arrivait à grands pas et qu'il était préférable de répéter, il pourrait remettre à plus tard la sortie avec ses amis. En revanche, si la compétition avait lieu dans quelques mois, il pourrait très bien remettre sa pratique à plus tard et choisir de passer du temps avec ses amis.

Quant à la passion obsessive (PO), elle se développe par l'entremise d'une intériorisation contrôlée de l'activité dans l'identité et le soi. Toutefois, cette intériorisation (de l'activité, des valeurs et des régulations associées à l'activité) demeure partielle (Deci et Ryan, 2000) et mène à des conflits au sein du concept de soi. Cette forme d'intériorisation résulte de pressions intra et/ou interpersonnelles à s'engager dans l'activité que la personne adore. Les gens ayant une passion obsessive peuvent sentir une pression interne à s'engager dans leur activité à cause du sentiment d'excitation incontrôlable qu'elle procure ou encore car des contingences sont rattachées cette activité (par exemple besoin d'acceptation sociale, d'estime de soi, etc. ; voir Mageau, Carpentier et Vallerand, 2011). Contrairement à un passionné harmonieux, un passionné obsessif se sent envahi par une envie incontrôlable de s'engager dans son activité passionnante (qu'il aime et qu'il perçoit comme importante et agréable). Ne pouvant résister, il s'engage alors dans son activité de manière rigide. Cette forme d'engagement rigide et répété peut éventuellement mener à une performance accrue. Toutefois, elle est souvent empreinte d'expériences négatives affectives, cognitives et comportementales avant, pendant et après l'engagement dans l'activité. D'importants conflits entre l'activité et les autres sphères de vie de l'individu risquent également de se présenter. Revenons à l'exemple de notre danseur passionné. S'il fait preuve de passion obsessive, il éprouvera une envie irrésistible de danser ou bien de répéter sa chorégraphie, et il refusera probablement de sortir avec ses amis. Il risque alors vivre de la déception en lien avec le refus de cette invitation, ce qui en retour affectera sa capacité à se concentrer pour danser. L'affect positif et le *flow* qu'il pourrait vivre durant sa période de répétition seraient alors limités. Ce danseur réussirait probablement à gagner sa compétition ou à atteindre un excellent rang de classement. En revanche, le temps et l'énergie investis de manière rigide dans cette activité passionnante pourraient entraîner des conflits avec les autres aspects de sa vie et affecter négativement son fonctionnement optimal (par exemple, diminution d'un bien-être psychologique et de la qualité de ses relations interpersonnelles). Dans le cas où le danseur choisit plutôt de sortir avec ses amis, il vivra peut-être alors de la frustration et ruminera sur l'opportunité manquée de répéter sa chorégraphie. Dans ce cas de figure, ce danseur ne trouvera pas sa soirée avec ses amis des plus agréables.